



COME IGUAL DE RICO

PERO EN LA

**VERSIÓN MÁS
SALUDABLE**

SNACKS

INDICE:

- **PUDDING DE CHIA EXPRESS**
- **SMOTHIE PROTEÍCOS DE ARANDANOS.**
- **BROWNIE FIT DE CHOCOLATE
CON BANANA**
- **FERRERO ROCHER FIT**
- **HELADO DE CHOCOLATE**
- **PAN CON PALTA Y HUEVOS**

PUDDING DE CHIA EXPRESS



INGREDIENTES:

125 CC DE LECHE VEGGIE O DESCREMADA

5 CUCHARADAS DE SEMILLAS CHÌA

ESENCIA DE VAINILLA

1 CUCHARADITA DE STEVIA

NUECES

DULCE DE LECHE SIN AZÚCAR

ARANDANOS.

PROCEDIMIENTO:

COLOCAR EN UN FRASCO DE VIDRIO LA LECHE Y LAS SEMILLAS DE CHÌA, EL EDULCORANTE Y REVOLVER. DEJAR REPOSAR UNOS MINUTOS EN LA HELADERA Y REVOLVER. REPETIR EL PROCEDIMIENTO 2 VECES MAS. DEJAR REPOSAR NUEVAMENTE POR UNA NOCHE. (LAS SEMILLAS DE CHÌA VAN A DUPLICAR SU VOLÙMEN TOMANDO CONSISTENCIA CREMOSA) TRASVASAR A UN FRASCO MÀS PEQUEÑO Y COLOCAR POR ENCIMA A GUSTO: NUECES PICADAS, CUCHARADA DE DULCE DE LECHE SIN AZÚCAR, CHOCOLATE RALLADO, ARANDANOS ETC.

BROWNIE FIT

CON BANANA



INGREDIENTES:

- 2 BANANAS
- 2 CLARAS
- 1 CDITA DE POLVO PARA HORNEAR
- 2 CUCHARADAS DE CACAO AMARGO
- 4 CUCHARADAS DE AVENA
- 2 CUCHARADAS DE ALMENDRAS MOLIDAS
- EXTRACTO DE VAINILLA
- NUECES A GUSTO.

PREPARACIÓN:

- PISAR LAS BANANAS Y HACERLAS PURE.
- AGREGAR EL RESTO DE LOS INGREDIENTES.
- MEZCLAR TODO Y LLEVAR A UN MOLDE.
- COLOCAR EN EL HORNO 25 MIN APROX.

Smoothie

PROTEICO DE ARANDANOS



INGREDIENTES:

- 1 /3 DE ARÀNDANOS (CONGELADOS)
- 1 SCOOP DE PROTEÌNA
- HIELOS

PREPARACIÒN:

- PONER HIELO EN LA LICUADORA Y TRITURAR.
- DESPUÈS AGREGAR LOS ARANDANOS Y EL SCOOP, JUNTO A UN CHORRITO DE AGUA HASTA LLEGAR A LA CONSISTENCIA DECIADA.

TOPPING PEDACITOS DE BROWNIE Y SALSA DE CHOCOLATE O KCAL MARCA MRSTASTE Y LISTO!

FERRERO ROCHER

FIT



INGREDIENTES:

- 1/2 DE TAZA DE BARRA DE CHOCOLATE (PREFERIBLEMENTE SIN AZÚCAR)
- MIEL 2 CUCHARADAS
- MANTEQUILLA DE MANÌ 3 CUCHARADAS
- 1 1/2 TAZA DE CEREAL DE FIBRA, O TAMBIÈN PUEDE SER CUALQUIER OTRO CEREAL SIN AZÚCAR.
- 1 SCOOP DE PROTEÌNA DE CHOCOLATE

PREPARACIÒN:

- CORTAR EL CHOCOLATE Y DERRETIRLO A BAÑO MARIA.
- AGREGAR LA MIEL Y LA MANTEQUILLA DE MANÌ, MEZCLAR TODO HASTA FORMAR UNA PASTA.
- AGREGAR EN OTRO BOWL EL CEREAL Y LUEGO AGREGAR LA PASTA CALIENTE Y LA PROTEÌNA DE CHOCOLATE, MEZCLAR TODO.
- FORMAR LAS BOLITAS Y LLEVARLO A LA HELADERA.

HELADO DE CHOCOLATE



INGREDIENTES :

3 BANANANAS

2 CUCHARADAS DE CACAO AMARGO EN POLVO

3 CUCHARADAS DE LECHE

1 CUCHARADADA DE EXTRACTO DE VAINILLA

40 GRAMOS DE CHOCOLATE NEGRO (OPCIONAL)

PIZCA DE SAL

ALMENDRAS AL GUSTO

(OPCIONAL)

PREPARACIÓN:

CONGELAR 3 BANANANAS MADURAS. (QUITARLES LA CASACARAS , CORTAR EN RODAJAS Y METERLAS EN BOLZAS PLASTICAS) ANTES DE LLEVAR AL FREEZER.

UNA VEZ CONGELADAS LLEVAR A UNA LICUADORA Y AGREGARLE LA CUCHARADA DE ESENCIA DE VAINILLA,

EL CACAO AMARGO EN POLVO Y LA LECHE. PROCESAR EN LA LICUADORA. AGREGAR LA MEZCLA EN UN TUPPER.

OPCIONAL AGRAGAR EL CHCOLATE EN PEDACITOS Y ALMENDRAS. DESTRIUIR BIEN LOS PEDACITOS DE CHOCOLATE PARA QUE SE MEZCLEN POR TODOS LADOS Y QUE QUEDEN ABAJO. LUEGO TAPAR Y LLEVAR AL FREZEER POR 1 HORA. LUEGO SACARLO Y REMOVER UN POCO PARA QUE NO SE CRISTALICE Y COMIENSE A PONERSE CREMOSO. LUEGO TAPAR Y LLEVARLO NUEVAMENTE AL FREZEER 1 HORA. PASADO LA HORA, SACARLO Y VOLVER A HACER EL MISMO PROCEDIMIENTO. LLEVARLO AL FREEZER POR OTRA HORA MÀS. Y DESPUÈS DE LA HORA LISTO! VA A QUEDAR CON UNA TEXTURA PERFECTA Y CREMOSO. QUEDA IGUAL QUE UN HELADO COMPRADO!

COMER RÀPIDO PORQUE NO TIENE CONSERVANTES! Y INMEDIATAMENTE LLEVAS DE NUEVO LO QUE TE QUEDO AL FREEZER, PARA QUE SE VUELVA A CONGELAR.

TOSTADAS CON PALTA Y HUEVO



INGREDIENTES:

- 2 HUEVOS
- DOS REVANADAS DE PAN INTEGRAL (MÁS ADELANTE TIENEN LA RECETA DEL PAN)
- UNA PALTA MEDIANA

PREPARACIÓN:

UNTAS LA PALTA HECHA PURE EN LA RODAJAS DE PAN TOSTADAS, LE AGREGAS UN POCO DE JUGO DE LIMÓN Y SAL (PIMIENTA NEGRA OPCIONAL) , ARRIBA PONES LOS HUEVOS, PODES HACERLOS HERVIDOS A LA PLANCHA O POCHE, SI ELEGIS POCHE SALEN MAS JUGOSOS.

ELABORACIONES CON POLLO

- **PECHUGAS REBOZADAS CON SEMILLAS**
- **EMPANADAS DE JAMÓN Y QUESO CON MASA DE POLLO.**
- **HAMBURGUESA DE POLLO Y ESPINACA.**
- **PIZZA DE MASA DE POLLO.**
- **TARTA DE POLLO Y ZAPALLITOS**
- **ENSALADA DE POLLO Y PALTA**
- **FIDEOS CON BROCOLI**

PECHUGAS REBOZADAS CON SEMILLAS



INGREDIENTES:

- 1 PECHUGA DE POLLO
- 250 CC DE LECHE DESCREMADA.
- 2 HUEVOS
- RALLADURA DE JENGIBRE
- 1/2 CDTA DE CURRY
- SEMILLAS DE LINO, CHIA, AMARANTO Y SÈSAMO.
- SAL Y PIMIENTA.

PREPARACIÒN:

- MEZCLAR LA LECHE CON LOS HUEVOS, JENGIBRE, CURRY, SAL Y PIMIENTA.
- CORTAR LAS PECHUGAS EN BIFES Y PASARLO POR LA MEZCLA.
- DEJAR MARINANDO 1 HRA EN LA HELADERA .
- REBOZAR LAS PECHUGAS EN EL MIX DE SEMILLAS.
- HORNEAR A FUEGO FUERTE POR 20 A 30 MIN Y LISTO!

EMPANADAS DE JAMÓN Y QUESO CON MASA DE POLLO



INGREDIENTES:

- 1 PECHUGA HERVIDA
- 2 ZANAHORIAS GRANDES RALLADAS
- 2 HUEVOS
- 1 CDA DE HARINA DE ALMENDRA
- SAL Y PIMIENTA
- 100 G DE JAMÓN NATURAL COCIDO EN FETAS
- 100 G DE QUESO DAMBO LIGHT EN FETAS.

PREPARACIÓN:

- COCINAR EN SARTÉN LA ZANAHORIA RALLADA HASTA QUE ESTE TIERNA.
- DESMENUZAR EL POLLO Y AGREGAR LA ZANAHORIA. 1 HUEVO, LA HARINA DE ALMENDRA Y SALPIMENTAR.
- EXTENDER SOBRE SEPARADOR PEQUEÑAS PORCIONES DE LA MEZCLA, RELLENAR CON JAMÓN Y QUESO.
- CON AYUDA DEL SEPARADOR DOBLAR LA MASA PARA CERRAR LA EMPANADA.
- PINTAR CON HUEVO Y HORNEAR A FUEGO FUERTE POR 10 A 15 MIN Y LISTO!

Fideos con Brocoli



Ingredientes para un plato:
70 gramos de fideos (preferiblemente de sémola candial)
Yo use los marca knorr.

Preparación:

Hervir primero el brocoli 10 minutos.

Luego agregar los fideos junto con el brocoli por 10 minutos más.

Mientras tanto cocinar la pechuga a la plancha o en una sartén.

Por último agregar una cucharada de aceite de oliva a los fideos, un poco de sal (yo use sal marina) y a disfrutar.

100 gramos de brocoli.

150 gramos de pechuga.

Aceite de oliva (yo use extra virgen) una cucharada.

HAMBURGUESA DE POLLO Y ESPINACA



INGREDIENTES:

300 G DE PECHUGA

200 G DE ESPINACAS

FRESCAS.

1 DIENTE DE AJO.

1 RAMITA DE PEREJIL

FRESCO

1 CDA DE ACEITE DE OLIVA.

SAL Y PIMIENTA A GUSTO.

PREPARACIÓN:

- EN UNA SARTÈN PONEMOS EL ACEITE Y EL AJO PICADO CHICO Y AGREGAMOS LA ESPINACA LAVADA Y ESCURRIDA PREVIAMENTE EN LA SARTÈN DURANTE 3 MINUTOS.
- EN UNA PROCESADORA PONEMOS EL POLLO CORTADO JUNTO CON EL PEREJIL Y LA ESPINACA SALTEADA Y SALPIMENTAR A GUSTO.
- DAR FORMA DE HAMBURGUESA Y COCINAR EN UNA SARTEN PREVIAMENTE ACEITADA.
- DEPENDIENDO DEL GROSOR 2 O 3 MIN POR LADO Y LISTO!

PIZZA DE MASA DE POLLO



INGREDIENTES:

- 2 PECHUGAS DE POLLO (400 GRAMOS).
- 1 HUEVO
- 2 CLARAS
- 2 CUCHARADAS COLMADAS DE SALVADO DE AVENA.
- SAL, PIMIENTA, ORÈGANO, AJO EN POLVO A GUSTO.
- 2 TOMATES.
- QUESO PORT SALUT LIGHT 150 GRS.

PREPARACIÒN:

- PROCESAR EL POLLO Y AGREGAR EL HUEVO, LAS CLARAS Y LOS CONDIMENTOS. PROCESAR NUEVAMENTE Y POR ÒLTIMO AGREGAR EL SALVADO DE AVENA Y MEZCLAR.
- SOBRE UNA PLACA ACEITADA , O CON ROCÌO VEGETAL COLOCAR LA MEZCLA Y APLASTAR CON LA AYUDA DE UNA CUCHARA , DÀNDOLE FORMA REDONDA.
- LLEVAR AL HORNO 15 MIN, 180 GRADOS.
- DAR VUELTA CON CUIDADO LA MASA Y POR ENCIMA AGREGAR LOS TOMATES TRITURADOS Y CONDIMENTOS MÀS EL QUESO. VOLVER AL HORNO HASTA DERRETIR Y LISTO!

TARTA DE POLLO Y ZAPALLITOS



INGREDIENTES

PARA LA MASA:

- 200 G DE SALVADO DE AVENA
- 2 CLARAS
- 1 CDA DE SEMILLA DE LINO
- SAL Y PIMIENTA
- AGUA

PREPARACIÓN PARA LA MASA:

- MEZCLAR EL SALVADO DE AVENA CON LAS SEMILLAS, INCORPORAR LAS CLARAS, SALPIMENTAR Y UNIR TODO HASTA TENER UNA MASA UNIFORME, SI SE PRECISA USAR UN CHORRITO DE AGUA.
- ESTIRAR LA MASA Y COLOCARLA EN UNA TARTERA.
- PRECOCINAR POR 10 MIN EN HORNO MODERADO.

INGREDIENTES PARA EL RELLENO:



- 1 PECHUGA GRILLADA
- 4 ZAPALLITOS VERDES
 - 1 CEBOLLA
 - 1 /2 MORRON ROJO
 - 4 CLARAS
- SAL Y PIMIENTA
- ACEITE DE OLIVA
- QUESO EN HEBRAS LIGHT.

PREPARACIÓN PARA EL RELLENO:

- PICAR LA CEBOLLA Y EL MORRÓN, SALTEAR EN UNA SARTÉN PRECALENTADA CON ACEITE.
- AGREGAR LOS ZAPALLITOS CORTADOS EN CUBOS PEQUEÑOS Y COCINAR HASTA QUE ESTÉN TIERNOS.
- PONER LA PREPARACIÓN EN UN BOWL Y AGREGAR EL POLLO CORTADO EN TIRAS, LAS CLARAS BATIDAS A PUNTO NIEVE Y SALPIMENTAR.
- COLOCAR LA PREPARACIÓN SOBRE LA MASA, PONER EL QUESO EN HEBRAS LIGHT Y COCINAR POR 20 MIN A HORNO MEDIO Y LISTO!

ENSALADA DE POLLO Y PALTA



INGREDIENTES:

- 1 PECHUGA CORTADA EN CHURRASCOS .
- 2 DIENTES DE AJO .
- ½ MORRÒN VERDE .
- ½ CEBOLLA MORADA .
- 2 PALTAS.
- 50 ML DE JUGO DE LIMÒN .
- 1 LECHUGA.
- 15 TOMATES CHERRY.
- 20 ML DE ACEITE DE OLIVA
- PIMENTON, SAL Y PIMIENTA.

PREPARACIÓN:

EN UN BOWL PONER LA PECHUGA , AGREGAR UN CHORRITO DE ACEITE DE OLIVA , PIMENTÒN, SAL, PIMIENTA .LOS AJOS PICADOS Y ORÈGANO.

MEZCLAR TODO Y DEJAR REPOSAR UNOS MINUTOS, LUEGO LO COCINAMOS EN UNA SARTÈN PRECALENTADA.

CORTAR LA PALTA EN CUADRADOS, EL MORRÒN EN TIRAS Y LOS TOMATES A LA MITAD. MEZCLAR TODO EN UN BOWL JUNTO CON LAS CEBOLLAS CORTADAS EN JULIANA, LA LECHUGA Y EL POLLO.

CONDIMENTAMOS CON EL ACEITE DE OLIVA, EL JUGO DE LIMÒN Y SALPIMENTAMOS.

ELABORACIONES CON CARNE ROJA

- **WOK DE CARNE Y
VERDURA**
- **HAMBURGUESAS**
- **ALBONDIGAS CON SALSA
DE CALABAZA**
- **MUFFINS DE CARNE CON
QUESO**
- **PASTEL DE CARNE**

WOK DE CARNE Y VERDURA



INGREDIENTES:

- 1/2 KILOGRAMO DE LOMO DE RES.
- 3 CUCHARADAS DE SALSA DE SOJA
- 1 Y 1/2 CUCHARADA DE MOSTAZA
- 1/2 CDTA DE AZÚCAR MASCABO
- 1 MORRÓN ROJO O VERDE
- 1 CEBOLLA
- 1 ZANAHORIA.

PREPARACIÓN:

CORTAR EL LOMO EN TIRAS TAMAÑO TIPO BOCADO. DEJAR MARINANDO EN LA HELADERA JUNTO CON LA MOSTAZA, LA SALSA DE SOJA Y LA AZÚCAR.

CORTAR LA CEBOLLA EN PLUMA, LA ZANAHORIA Y EL MORRÓN EN BASTONES DELGADOS.

EN UN WOK O SARTÈN PRECALENTADA Y CON UN CHORRITO DE ACEITE DE OLIVA, PONER LA CARNE.

UNA VEZ SELLADA LA CARNE INCORPORAR LOS VEGETALES. MEZCLAR CONTINUAMENTE HASTA QUE LA CEBOLLA ESTE COCIDA Y LISTO.

MUFFINS DE CARNE Y QUESO



INGREDIENTES:

- PARA 6 UNIDADES (ESTE MOLDE ES DE 7 CM DE DIÀMETRO)
- 250 G DE CARNE PICADA MAGRA CRUDA.
- 1 HUEVO.
- 1 CEBOLLA CORTADA EN BRUNOISE REHOGADA.
- CONDIMENTOS: SAL, PIMIENTA, PIMENTÒN, PIMENTÒN AHUMADO. Y LO QUE QUIERAS.
- 60 G DE QUESO POR SALUT LIGHT EN CUBOS DE 10G CADA UNO.

PREPARACIÓN:

EN UN BOL, MEZCLAR LA CARNE PICADA CRUDA , LA CEBOLLA REHOGADA, LOS CONDIMENTOS, Y EL HUEVO. UNIFICAR.

ACEITAR 6 MOLDES DE MUFFINS, RELLENAR POR LA MITAD DE CADA UNO. COLOCAR UN CUBO DE QUESO EN EL CENTRO.

COMPLETAR CON EL RESTO DE LA CARNE PICADA.

ENVIAR AL HORNO A 180 ° POR 30 MIN.

PARA TERMINAR AL SALIR DEL HORNO, PODÈS COLOCAR UNA RODAJA DE TOMATE CON ÒREGANO PARA DARLE UN TOQUE DE FRESCURA. Y LISTO!

ALBÒNDIGAS CON SALSA DE CALABAZA



INGREDIENTES:

500 GR DE CARNE PICADA MAGRA.

1 HUEVO.

HARINA DE AVENA.

1 CDTA DE CURRY.

1 CALABAZA MEDIANA.

1 CEBOLLA.

130 CC DE LECHE DESCREMADA.

SAL, PIMIENTA.

2 DIENTES DE AJO.

ACEITE DE OLIVA.

PREPARACIÓN PARA LA SALSA:

PONER EN UNA OLLA CON AGUA HIRVIENDO LA CALABAZA CORTADA EN CUBOS.

UNA VEZ ESTE TIERNA LA CALABAZA PONER EN UN BOWL JUNTO CON LA CEBOLLA PICADA , LA LECHE Y UN DIENTE DE AJO PICADO . SALPIMENTAMOS Y PROCESAMOS HASTA TENER UNA PASTA.

PREPARACIÓN DE LAS ALBONDIGAS:

MEZCLAMOS LA CARNE CON EL HUEVO, LAS EPECIAS Y AÑADIENDO LA HARINA DE AVENA PARA AGREGAR TEXTURA. HACEMOS LA FORMA DE LAS ALBÒNDIGAS UNA VEZ ESTE TODO BIEN MEZCLADO .

CALENTAMOS LA SARTÈN A FUEGO MEDIO CON UNA CUCHARADITA DE ACEITE DE OLIVA .

AÑADIMOS LAS ALBONDIGAS FORMADAS Y LA DEJAMOS DORAR.

AGREGAMOS LA SALSA Y DEJAMOS UNOS MINUTOS HASTA QUE ESPECE UN POCO. Y LISTO!

PASTEL DE CARNE



INGREDIENTES:

500 G DE CARNE PICADA MAGRA

200 G DE QUESO POR SALUT LIGHT

90 G DE AVENA INSTANTÀNEA

2 HUEVOS

1/4 DE PAQUETE DE ESPINACA

1/2 DE MORRÒN AMARILLO

1/2 DE MORRÒN ROJO

MEZCLA DE CONDIMENTOS: AJI, PIMENTÒN,
PIMIENTA, ORÈGANO, Y SAL.

PORCIONES 8

DURACIÒN: 5 DIAS

PREPARACIÒN:

COCINAR EN UNA CACEROLA LA CARNE POR 15- 20 MIN.

UNA VEZ FRÌA LA CARNE, AGREGAMOS A ESA MEZCLA, LA AVENA, LOS HUEVOS E INTEGRAR TODO.

CORTAMOS LOS MORRONES EN CUBITOS, LA ESPINACA EN TIRAS, EL QUESO Y PONEMOS TODOS LOS CONDIMENTOS.

EN UNA PLACA PARA HORNO COLOCO EL PAPEL ALUMINIO Y ESPARZO LA MASA DE LA CARNE; POR ARRIBA COLOCO EL RELLENO Y LO ENRROLLO AYUDÀNDOME CON EL PAPEL.

CIERRO LAS PUNTAS Y ENVUELVO TODA LA MASA CON EL MISMO PAPEL.

- HORNO MAXIMO POR 40 MINUTOS.

HAMBURGUESAS



INGREDIENTES:

1 KILO DE CARNE

1 CEBOLLA

MEDIA ZANAHORIA

AVENA TRADICIONAL 4 CUCHARADAS

SAL 2 CUCHARADITAS

CHIMICHURRI

PROBENSAL A GUSTO.

PREPARACIÓN:

DEJAR PRIMERO LA AVENA EN REMOJO 1 HORA. LUEGO MEZCLAR BIEN CON EL RESTO DE LOS INGREDIENTES. ARMAR LAS FORMAS DE LAS HAMBURGUESAS Y LLEVARLAS A HORNO ALTO POR 20 MIN APROX.

ELABORACIONES CON PESCADO

- **SANDWICH DE BROCOLI**
- **CALABAZA GRATINADA
CON ATÙN**
- **MARINADA ESPECIAL
PARA MERLUZA A LA
PLANCHA.**
- **MUFFINS DE ATÙN**
- **HAMBURGUESAS DE
SALMON A LA PARILLA CON
SALSA DE PALTA**

Sandwich de brocoli



INGREDIENTES PARA LA MASA:

DOS HUEVOS

100 GRAMOS DE BRÒCOLI CONGELADO Y
COCINADO

1 CUCHARADA DE POLVO PARA HORNO

1 CUCHARADA DE SAL

PARA EL RELLENO:

ATÙN (1 LATA)

QUESO DAMBO LIGHT O POR SALUT LIGHT

TOMATE

½ DE MORRON

½ DE CEBOLLA

SAL

ORÈGANO

PREPARACIÒN:

PARA LA MASA PROCESAR TODO EN UNA LIGUADORA Y COLOCAR SOBRE UNA FUENTE RECTANGULAR (TAMBIÈN PUEDE SER EN UNA SARTÈN) Y LLEVAR A HORNO MODERADO POR 10 MIN.

UNA VEZ LISTO, DEJARLO ENFRIAR.

APARTE COCINAR EL MORRON CON UN POCO DE ACEITE DE OLIVA, CONDIMENTAR Y UNA VEZ LISTOS RELLENARLOS CON LA MAZA Y HACER EL SANDWICH.

SALEN 2 SANDWICHES!

TAMBIÈN LOS PODES HACER DE VARIOS SABORES!

SÁNDWICH DE LOMITOS DE ATÚN



INGREDIENTES:

1 LATA DE LOMITOS DE ATÚN AL NATURAL
2 TOSTADAS DE PAN INTEGRAL
(PREFERIBLEMENTE LA DE LA RECETA QUE
ESTA MÁS ADELANTE).
HOJAS DE ESPINACA
TOMATE Y CEBOLLA
ACEITE DE OLIVA 1 CUCHARADA

PREPARACIÓN:

LAVAR LAS HOJAS DE ESPINACA Y PREPARAR LA ENSALADA CON
LA CEBOLLA CORTADA EN JULIANA Y LOS TOMATES.

AGREGAR UNA CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA (YO USE EXTRA
VIRGEN).

POR ÚLTIMO HACER LAS TOSTADAS, ARMAR EL SÁNDWICH Y
AGREGAR UN POCO DE SAL. (YO USE SAL MARINA).

MARINADA ESPECIAL PARA PESCADO A LA PLANCHA



INGREDIENTES:

4 FILETES DE MERLUZA

PARA MARINAR:

1/4 DE TAZA DE ACEITE DE OLIVA

2 DIENTES DE AJO

1 NARANJA, EL JUGO

1 LIMÓN, EL JUGO

1 CUCHARADA DE PEREJIL

1 CUCHARADITA DE

VINAGRE BALSÀMICO

SAL

PIMIENTA

PREPARACIÒN:

APLASTA EL AJO HASTA FORMAR UNA PASTA Y

MEZCLA CON TODOS LOS INGREDIENTES DE LA MARINADA PARA EL PEZCADO.

MARINA EL PESCADO DURANTE 10 MINUTOS.

CALENTA UN SARTEN.

AGREGA EL PESCADO Y COCINA DURANTE 4 MINUTOS DEL PRIMER LADO.

TAPA CUANDO HAYAS DADO VUELTA EL PESCADO Y COCINA DURANTE 4 MIN MÀS.

SERVIR Y ACOMPAÑAR CON VERDURAS AL VAPOR, O ARROZ.

MUFFINS DE ATÙN



INGREDIENTES:

4 HUEVOS.

2 LATAS DE ATÙN.

**4 CUCHARADAS DE HARINA DE
GARBANZOS.**

**½ CUCHARADITA DE POLVO PARA
HORNEAR.**

SAL Y ESPECIAS.

PORCIONES 12.

DURACIÒN 4 DÌAS

PREPARACIÒN:

SEPARAMOS LAS CLARAS DE LAS YEMAS.

BATIMOS LAS CLARAS A PUNTO NIEVE.

**MEZCLAR EN UN BOWL TODO EL RESTO DE LOS INGREDIENTES HASTA QUE ESTÈN
BIEN INTEGRADOS.**

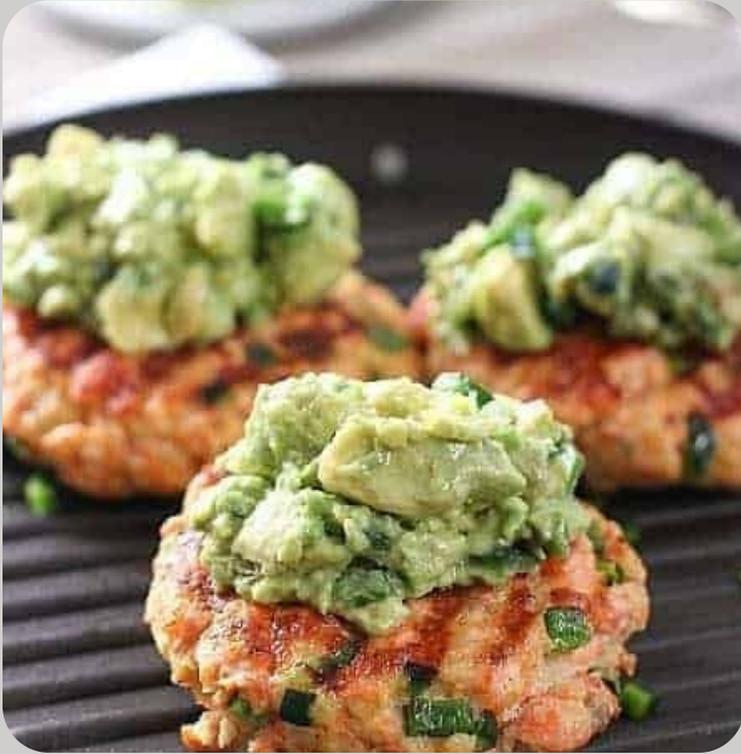
PRECALENTAR EL HORNO.

INTEGRO LAS CLARAS A TODA LA MEZCLA CON MOVIMIENTOS ENVOLVENTES.

PONEMOS LA MEZCLA EN UN MOLDE DE SILICONA PARA MUFFINS.

LLEVAMOS 20 MIN DE HORNO MÀXIMO.

HAMBURGUESAS DE SALMON A LA PARILLA CON SALSA DE PALTA



INGREDIENTES PARA LAS HAMBURGUESAS:

- 1 KG SALMÒN FRESCO
- 2 CUCHARADAS DE PAN RALLADO
- 1 HUEVO
- 1 CEBOLLA FRESCA PICADA
- 1 AJI CHILE SERRANO PICADO
- 1 CUCHARADA DE JUGO DE LIMÒN
- 1/2 CUCHARADITA DE SAL
- 1/4 DE CUCHARADITA DE PIMIENTA
NEGRA RECIÈN MOLIDA .
- UN POCO DE CEBOLLA DE VERDEO
FRESCO.

INGREDIENTES PARA LA SALSA DE PALTA:

- 2 PALTAS MADURAS
- 1/2 DE CEBOLLA FRESCA PICADA
- 1 CUCHARADA DE JUGO DE LIMÒN
- 1/4 DE CUCHARADITA DE SAL
- 1/4 DE CUCHARADITA DE PIMIENTA
- UN MANOJO DE CILANTRO FRESCO.

PREPARACIÓN PARA LAS HAMBURGUESAS:

PEDIR AL PESCADERO QUE quite la piel y espinas del salmón.

PICARLO FINAMENTE.

RESERVAR EN UN BOL GRANDE.

AÑADIR EL PAN RALLADO, EL AJI CHILE SERRANO PICADO, EL HUEVO,

LA CEBOLLA FRESCA MUY PICADA, EL JUGO DE LIMÓN, LA CEBOLLA

DE VERDEO MUY PICADA, LA SAL Y PIMIENTA. MEZCLAR MUY BIEN.

RESERVAR.

PREPARACIÓN PARA LA SALSA DE PALTA:

PELAR Y APLASTA LA PALTA EN UN BOL. AÑADIR EL JUGO DE LIMÓN, LA

CEBOLLA MUY PICADA, EL CILANTRO MUY PICADO. MEZCLAR MUY BIEN Y

RECTIFICAR DE SAL Y PIMIENTA.

PONER LAS HAMBURGUESAS EN UNA PARRILLA AL CALOR A

TEMPERATURA ALTA. PUEDE HACERSE EN UNA SARTÈN PERO NO VA A

QUEDAR CON LAS RALLAS MARCADAS.

COCINAR DURANTE APROX 4 MIN EN CADA LADO HASTA QUE ESTÈ BIEN

DORADO.

SERVIR HAMBURGUESAS CON UNA CUCHARADA DE SALSA DE PALTA POR

ENCIMA.

TIEMPO DE PREPARACIÓN SOLO 20 MINUTOS!

CALABAZA GRATINADA CON ATÙN



INGREDIENTES:

CALABAZA

ACEITE DE OLIVA

CURRY

ROMERO

TOMATE

QUESO PORT SALUT LIGHT

LOMITOS DE ATÙN

PREPARACIÓN:

CORTAR RODAJAS DE CALABAZA GRANDE CON SU CÀSCARA.

COLOCAS EN PLACA Y CONDIMENTAS CON ACEITE DE OLIVA, SAL, CURRY Y ROMERO. LLEVAS A HORNO HASTA QUE ESTE TIERNA, POR ARRIBA, TOMATE NATURAL, Y QUESO PORT SALUT LIGHT POR ÒLTIMO LOMO DE ATÙN Y LISTO!

Panadería y repostería fit

- Galletas de avena y calabaza.
- Muffins de naranja y dulce de leche.
- Bagels integrales.
- Donas de banana y coco.
- pan nube express.
- Muffins de mandarina y frutilla.
-
- Pan integral multicereal.
-
- Crepes de chocolate.
-
- Gachas de avena power.

Galletas de avena y calabaza



INGREDIENTES:

1 YEMA DE HUEVO.

1 Y 1/2 CUCHARADA DE
EDULCORANTE STEVIA.

150 GRAMOS DE PURÉ DE CALABAZA.

2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA

1 CUCHARADA DE POSTRE DE ESENCIA DE
VAINILLA.

2 CUCHARADITAS DE CANELA.

1/2 CUCHARADITA DE NUEZ MOSCADA.

6 CUCHARADAS DE HARINA DE AVENA.

3 CUCHARADAS DE AVENA TRADICIONAL.

PIZCA DE SAL.

1 CUCHARADITA DE POLVO DE HORNEAR.

PASAS DE UVA Y NUECES A GUSTO.

PREPARACIÓN:

MEZCLAR TODO. LLLEVAR LA MEZCLA 15 MIN AL FREEZER.

Y LUEGO COLOCAR LA MEZCLA EN UNA BANDEJA FORMANDO LAS GALLETITAS.
HORNEAR 20 MIN A 180 GRADOS.

GACHAS DE AVENA POWER



INGREDIENTES:

50 GRAMOS DE AVENA TRADICIONAL

AGUA

5 CLARAS

RALLADURA DE LIMÓN

ESENCIA DE VAINILLA

1 CUCHARADITA DE SEMILLAS DE CHÌA

MANZANA VERDE

CANELA

PREPARACIÒN:

PONER MEDIA TAZA DE AGUA A HERVIR. COLOCAR LA AVENA EN LA OLLA, JUNTO A LA RALLADURA DE LIMÓN, LA ESENCIA DE VAINILLA DEJAR 2 MINUTOS PARA QUE SE COCINE LA AVENA .LUEGO AGREGAR LAS CLARAS (ES IMPORTANTE QUE EL FUEGO ESTE MINIMO)Y UNA CUCHARADITA DE SEMILLAS DE CHIA. DEJAR DURANTE 2 MIN MÀS APROX HASTA SE ESPESE (IMPORTANTE REMOVER). POR ULTIMO PONER EN UN BOWL AGREGAR 7 GOTITAS DE EDULCORANTE Y REMOVER. LUEGO EL TOPPING: MANZANA VERDE, MANTEQUILLA DE MANI Y CANELA.

Crepes de chocolate protein



INGREDIENTES:

1/2 SCOOP DE PRETEÌNA DE
CHOCOLATE, (ISOLATE
PROTEÌN) O LA QUE TENGAS.
1 CDA DE HARINA DE ALMENDRAS
3 CLARAS
ESENCIA DE VAINILLA
CHORRITO DE LECHE DESCREMADA
STEVIA A GUSTO

PREPARACIÒN:

BATIR BIEN TODOS LOS INGREDIENTES, TIENE QUE QUEDAR MÀS BIEN LIQUIDA LA PREPARACIÒN. Y EN SARTÈN ENGRASADO Y PRECALENTADO VAS A HACER LOS CREPES VUELTA Y VUELTA. ATENTOS AL COCINAR PORQUE SI SE QUEDAN TOSTADITOS NO LOS VAS A PODER DOBLAR.

¡LISTO, SALEN 4 UNIDADES!

COMO TOPPING PUSE DULCE DE LECHE LIGHT, FRUTILLAS, COCO RALLADO Y ARANDANOS PERO PUEDEN PONERLE LO QUE QUIERAN.

Pan integral multicereal

Ideal para las
tostadas



INGREDIENTES:

500 GRAMOS DE HARINA INTEGRAL

100 GRAMOS DE AVENA

**1 SOBRE DE LEVADURA SECA LEVEX
(10 GRAMOS)**

2 CUCHARADAS DE MIEL

SAL 1 CUCHARADA DE POSTRE

AGUA 400 ML

ACEITE OLIVA 2 CUCHARADAS

PROCEDIMIENTO:

1- EN UN BOWL COLOCAR LA HARINA, LA AVENA, Y LA SAL Y MEZCLAR.

AGREGAR LA LEVADURA SECA Y MEZCLAR NUEVAMENTE.

2- FORMAR UN HUECO EN EL MEDIO Y COLOCAR 2 CUCHARADAS DE MIEL Y AGUA TIBIA, ÚTIMO EL ACEITE. INTEGRAR TODO CON UNA CUCHARA DE MADERA (NO AGREGAR HARINA DE MÀS PORQUE SALE SECO) TIENE QUE QUEDAR BIEN HÙMEDO (POR ESO NO AMASAR CON LA MANO EN ESTE CASO).

DEJAR LEUDAR POR 25 MIN.

3 - CON UNA CUCHARA DE MADERA REVOLVER PARA SACAR EL AIRE PRODUCIDO.

COLOCAR EN UNA BUDINERA ACEITADA O DE SILICONA Y POR ENCIMA PINCELAR CON MIEL DILUIDA EN AGUA.

¡ARRIBA MIX DE SEMILLAS Y LISTO!

Pan nube express



INGREDIENTES:

3 CLARAS .

1 YEMA.

**1 CUCHARADITA DE
LEVADURA.**

**1 CUCHARADA DE QUESO
CREMA**

DESCREMADO.

SAL Y ORÈGANO.

PREPARACIÒN:

**BATIR LAS CLARAS A NIEVE . EN OTRO BOWL MEZCLAR EL RESTO DE LOS
INGREDIENTES Y LUEGO INCORPORAR DE APOCO LAS CLARAS.**

**EN SARTÈN USAR AROS METALICOS DE NUEVE CENTIMETROS O PODES PONERLO
CON CUCHARA.**

**ENGRASAS LA SARTEN Y PONES 2 CUCHARADAS DE LA PREPARACIÒN EN EL ARO O
SIMPLEMENTE EN LA SARTEN EN FORMA DE CIRCULO.**

DEJAR DORAR DE UN LADO, Y LUEGO DAS VUELTA. SALEN APROX 4 CIRCULOS.

SI SE BAJA UN POQUITO CUANDO LO SAQUES ES NORMAL!

**PODES HACERLOS MÀS CHIQUITOS PONIENDO MÀS CANTIDAD Y VAN A QUEDAR MÀS
ALTOS PARA CORTARLOS AL MEDIO (ESO ES A ELECCIÒN).**

**LISTO! YO RELLENE CON QUESO PORT SALUT Y TOMATE !PERO PODES PONERLE LO
QUE QUIERAS.**

DONAS DE BANANA Y COCO



INGREDIENTES:

1 BANANA PISADA

2 HUEVOS Y 2 CLARAS

6 CUCHARADAS DE COCO RALLADO

1 CUCHARADITA DE MANTEQUILLA DE MANÌ NATURAL.

ESENCIA DE VAINILLA

1 CUCHARADA DE POLVO DE HORNEAR

1/3 DE TAZA DE LECHE VEGETAL (DE ALMENDRAS)

1 CUCHARADA DE STEVIA

PREPARACIÓN:

LICUAR O MIXEAR TODO HASTA FORMAR UNA MEZCLA EXPESA. (EN MOLDE DE DONAS , SI NO TENES, DE MUFFINS).

COLOCAS LA PREPARACIÓN Y LLEVAS A HORNO A 230 GRADOS POR 15 MIN. (RAPIDISIMO)

POR ENCIMA COCO RALLADO Y SALSA DE CHOCOLATE SIN AZÚCAR MARCA MRTASTE ARGENTINA. Y LISTO!

MUFFINS DE MANDARINA Y FRUTILLA



INGREDIENTES:

- 1 MANDARINA Y SU RALLADURA
- 1/2 DE TAZA DE FRUTILLAS
- 4 CUCHARADAS DE COCO RALLADO
- 2 CUCHARADAS DE HARINA DE ALMENDRAS
- 1 CUCHARADA DE STEVIA
- ESENCIA DE VAINILLA
- 1 CUCHARADA DE POLVO DE HORNEAR
- CHORRITO DE LECHE VEGETAL
- 4 CLARAS

MEZCLAS TODO BATIS BIEN O MIXEAS MENOS LAS FRUTILLAS! Y UNA VEZ LISTA LA PREPARACIÓN, EN MOLDES PARA MUFFINS COLOCAS LA MEZCLA Y AGREGAS LAS FRUTILLAS. ARRIBA AGREGUE UN POCO MÀS COCO Y AZÙCAR DE COCO PARA DORAR.

LLEVAS A HORNO 250 GRADOS POR 35 MINUTOS. (EL TIEMPO BARIA SEGUN EL HORNO) Y LISTO!

MUFFINS DE NARANJA Y DULCE DE LECHE



INGREDIENTES:

3/4 DE TAZA DE HARINA DE ARROZ.

1/4 DE TAZA DE COCO RALLADO

2 HUEVOS Y 1 CLARA

CHORRITO DE STEVIA A GUSTO

ESENCIA DE VAINILLA

RALLADURA Y JUGO DE UNA NARANJA

DULCE DE LECHE SIN AZÚCAR.

1 CUCHARADITA DE BICARBONATO

PREPARACIÓN:

PROCESAR TODO HASTA CONSEGUIR UNA CONSISTENCIA EXPEZA . EN MOLDE PARA MUFFINS, SI USAN DE SILICONA NO NECESITA ENGRASARSE, COLOCAN LA PREPARACIÓN LLENANDO HASTA LA MITAD. COLOCAN UNA CUCHARADITA DE DULCE DE LECHE EN EL CENTRO Y COMPLETAN CON EL RESTO HASTA LLENAR.

LLEVAN A HORNO MÍNIMO A 180 GRADOS POR 20 MIN.

LISTO!

SALEN 6 UNIDADES

BAGUELS INTEGRALES



INGREDIENTES:

250 GRAMOS DE HARINA INTEGRAL.

5 GRAMOS DE LEVADURA SECA

150 ML DE AGUA

30 ML DE ACEITE DE OLIVA

1/2 DE CDITA DE SAL

1 YEMA PARA PINTAR POR ENCIMA

(OPCIONAL)

MIX DE SEMILLAS CANTIDAD NECESARIA.

PREPARACIÓN:

EN UN BOWL MEZCLAR TODOS LOS INGREDIENTES, MENOS LA YEMA Y EL MIX DE SEMILLAS. FORMAR UNA MASA.

PASAR LA MASA A LA MESADA (NO HACE FALTA ENHARINAR)

Y AMASAR POR 5- 10 MIN

COLOCAR LA MASA NUEVAMENTE EN UN BOWL , CUBRIR CON UN FILM EN LO POSIBLE (SINO REPOSAR) Y DEJAR 35, 45 MIN EN UN LUGAR CÁLIDO.

PASADO ESE TIEMPO PASAR LA MASA A LA MESADA Y CON LOS DEDOS DESGACIFICAR.(PRESIONAR LA MASA FORMAR UN RECTANGULO). CORTAR EN 6 Y FORMAR 6 BOLLOS. DEJAR DESCANSAR TAPADO 15 MIN.

PONER AGUA A HERVIR.

ESTIRAR CADA BOLLO DE 2 CM DE ESPESOR Y CON UN CORTANTE CHIQUITO CORTAR EN EL CENTRO, HERVIR LOS BAGUELS POR 1 MIN DE CADA LADO.

PRECALENTAR EL HORNO A 180 GRADOS.

PASAR A UNA PLACA PARA HORNO, PINTAR CON LA YEMA DE HUEVO, AGREGAR EL MIX DE SEMILLAS POR ENCIMA Y COCINAR POR 20 MIN.

CORTAR A LA MITAD Y DISFRUTAR CON EL RELLENO QUE QUIERAN !

Coach online

Te ayudo a lograr tu mejor versión

Mi asesoría incluye:

✓ **Plan de entrenamiento personalizado para gym o casa + plan de alimentación personalizado realizado en base a tus necesidades nutricionales y objetivos** ☐☐

✓ **Aumento de masa muscular.**

✓ **Perdida de grasa.**

✓ **Perdida de peso.**

Consultame para más info al WhatsApp

SUPER DESCUENTO POR EL MES DEL AMIGO



11 3670-1244



@erikacoachfit

